RUNNING COMPUTER



PC+MAC READY



9 km/h

SPEED

15 km

DISTANCE

99 L

LAP COUNT

DE | US/GB | FR | IT | ES | NL | PT

RC 14.11

RUNNING COMPUTER

SPEED – DISTANCE – LAP COUNT

www.sigmasport.com

ÍNDICE

1 PREFÁCIO

Parabéns pela compra de um computador de corrida da SIGMA SPORT®. O seu novo computador de corrida será, durante vários anos, o seu fiel companheiro durante as suas actividades desportivas e de tempos livres. Pode utilizar o seu computador de corrida para as mais variadas actividades, como por ex.:

- → Treino de corrida
- → Marcha e "Nordic Walking"
- → Caminhada
- → Natação (apenas para a medição da frequência cardíaca)

O computador de corrida RC 14.11 é um instrumento de medição que cumpre os mais elevados requisitos técnicos e mede, além da pulsação, também percursos e velocidade.
Para poder conhecer e utilizar as diversas funções do seu novo computador de corrida, leia atentamente este manual de instruções.

A SIGMA SPORT® espera que tire o melhor proveito do seu computador de corrida durante o treino.

2 CONTEÚDO DA EMBALAGEM



Computador de corrida RC 14.11
incl. pilha



Ferramenta da tampa do compartimento da pilha
Para activação da pilha e para substituição da pilha
Dica: Caso a perca, também poderá abrir o compartimento da pilha com uma caneta.



Cinto torácico COMFORTEX+
Para medição da pulsação e fixação do emissor R3

2 CONTEÚDO DA EMBALAGEM

Emissor R3 incl. pilha
Para medição da velocidade e pulsação. O emissor R3 envia um sinal digital codificado ao seu RC 14.11.



HipClip do emissor R3
Para treino sem pulsação, mas com velocidade.



DATA CENTER 2
Software para análise dos seus dados de treino.



Estação de acoplamento com ligação USB
Para a leitura dos dados de treino do RC 14.11 no software DATA CENTER 2 no computador.

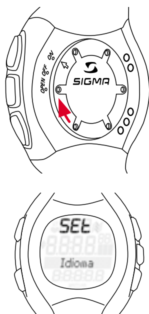
Antes de ligar a estação de acoplamento instale o software do DATA CENTER 2!



3 INDICAÇÕES DE SEGURANÇA

→ Antes do início do treino, consulte o seu médico para evitar riscos de saúde. Isto aplica-se especialmente caso sofra de doenças cardiovasculares ou já não pratique desporto há muito tempo.
→ Não utilize o computador de corrida para mergulho, este só é indicado para natação.
→ Debaixo de água não devem ser premidas quaisquer teclas.

4.1 ACTIVAR O COMPUTADOR DE CORRIDA



Antes de poder treinar com o seu novo RC 14.11 deve activá-lo. Para isso utilize a respectiva ferramenta para posicionar a tampa do compartimento da pilha em ON.

O seu RC 14.11 muda automaticamente para o modo de ajuste. Com as teclas PULSE (-) e SPEED (+) pode percorrer as configurações base. Com a tecla START/ STOP confirme a introdução. Ajuste as configurações base como idioma, unidade de medida, data, hora etc. Mantenha premida a tecla SET para sair do modo de ajuste.
Para mais pormenores, consulte o capítulo 5 “Modo de ajuste”.

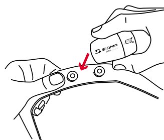
4.2 FIXAR EMISSOR R3

Pode transportar o emissor R3 com o cinto torácico ou com o HipClip.

→ **Utilizar cinto torácico**
Mede a pulsação, velocidade, percursos.

→ **Utilizar HipClip**
Mede a velocidade e percursos, mas não a pulsação.

4.2.1 COLOCAR CINTO TORÁCICO



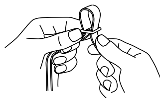
Pressione o emissor R3 nas molas do cinto torácico.

Importante: Solte novamente o emissor R3 do cinto após o treino para economizar a pilha. O emissor está sempre activo, caso possa fluir uma corrente entre ambos os contactos. Este é o caso se o cinto torácico for utilizado sobre a pele e se o cinto torácico e/ou o emissor R3 se encontrarem por ex. sobre uma toalha molhada. Logo que o LED fique intermitente, o emissor R3 está ligado.

4.2.1 COLOCAR CINTO TORÁCICO

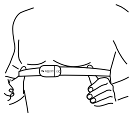
Adapte o comprimento do cinto.

Importante: O cinto deve ficar justo, mas não demasiado apertado.

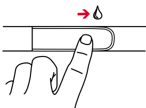


Coloque o cinto sob o peitoral ou o peito.

Importante: O emissor R3 fica voltado para a frente.



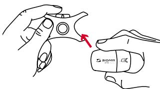
Humedeça os eléctrodos laminados que ficam sobre a pele.
Importante: Apenas quando os eléctrodos laminados se encontram húmidos é que a medição da pulsação é fiável.



4.2.2 FIXAR HIPCLIP

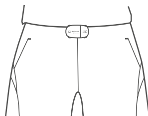
Encaixe o emissor R3 no HipClip.

Importante: Solte novamente o emissor R3 do HipClip após o treino para economizar a pilha. O emissor está sempre activo, caso o encaixe no HipClip ou caso possa fluir corrente entre ambos os contactos (molas). Logo que o LED fique intermitente, o emissor R3 está ligado.
Nota: O emissor R3 pode ser aplicado apenas num sentido.



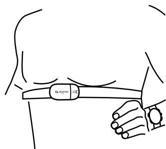
Fixe o HipClip no centro das suas calças.

Importante: A velocidade e o percurso são medidos correctamente apenas caso utilize o HipClip no centro.



4.3 ANTES DO TREINO

Antes de poder iniciar o treino, deve preparar o computador de corrida da seguinte forma:



1 Coloque o cinto torácico ou HipClip e RC 14.11.



2 Active o seu 14.11, premindo e mantendo premida uma qualquer tecla.



3 O computador de corrida muda automaticamente para o modo de treino. Aguarde até ser indicada a sua pulsação antes de iniciar o treino.



4 Iniciar treino.
Com a tecla START/STOP inicia o seu treino.

4.3 ANTES DO TREINO

5 Caso pretenda terminar o treino, prima a tecla START/STOP. O cronómetro pára. Para repor os valores a zero, prima longamente a tecla START/STOP. Para sair do modo de treino, mantenha a tecla PULSE (-) premida.



4.4 PREMIR TECLAS BREVE E LONGAMENTE

Comande o seu computador de corrida premindo as teclas de dois modos diferentes:

→ **Premir teclas brevemente**
Acede a funções ou navega.

→ **Premir teclas longamente**
Muda para outro modo, repõe valores de treino ou efectua uma nova sincronização entre o emissor R3 e o RC 14.11.

Exemplo: Terminou o treino e pretende aceder ao modo de repouso.

Premir longamente a tecla PULSE (-).



Manter premida a tecla PULSE (-).
O visor pisca duas vezes e indica que o modo de treino está a ser fechado.



4.4 PREMIR TECLAS BREVE E LONGAMENTE



O modo de repouso é indicado.
Soltar tecla PULSE (-).

4.5 VISTA GERAL DE MODOS E FUNÇÕES

Aqui poderá obter uma vista geral dos diferentes modos (modo de treino, modo de ajuste e modo de repouso). Premindo a tecla longamente pode alternar entre os modos.

Indicação das voltas

Modo de ajuste

Modo de treino

Modo de repouso

4.5.1 MODO DE REPOUSO

No modo de repouso só são exibidas a hora e a data. Do modo de repouso alterna para o modo de treino, premindo longamente qualquer tecla.

4.5.2 MODO DE TREINO

Neste modo pode treinar.

LAP
- → Tempos de volta/intermédio

START/STOP
- → Cronómetro



SET
- → Percurso (em km)
- → Velocidade (em km/h ou min/km)
- → Tempo de corrida

PULSE
- → Frequência cardíaca média
- → Frequência cardíaca máxima
- → Calorias
- → Tempo restante de registo
- → Kcal totais*

SPEED
- → Tempo da volta
- → Percurso da volta
- → Velocidade média
- → Velocidade máxima
- → Hora
- → Percurso total*
- → Tempo de corrida total*

***Nota:** Para melhorar a vista geral durante o treino visualiza apenas os valores totais, caso o cronómetro não esteja a funcionar.

PT

4.5.3 VISTA DAS VOLTAS



Com o RC 14.11 pode efectuar um treino de voltas. No computador de corrida são memorizados os valores das voltas individuais ou de secções dos percursos. Após e durante o treino pode visualizar os valores na vista das voltas.

Pode aceder à vista das voltas apenas a partir do modo de treino, mantendo premida a tecla LAP.



No modo Vista das voltas:

Com as teclas LAP e START/STOP pode navegar e percorrer as voltas efectuadas. Com as teclas PULSE (-) e SPEED (+) pode visualizar os valores de pulsação e percurso por volta.



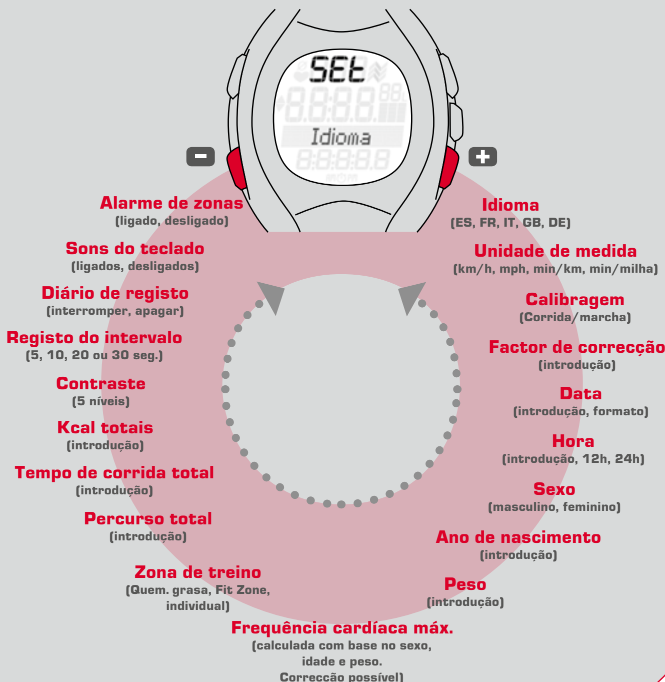
Durante o treino e após cada volta concluída, o computador de corrida apresenta (premir brevemente a tecla LAP) um resumo da última volta. Assim pode determinar directamente se se encontra na área dos valores pretendidos (tabela de marcha, tempo alvo).

4.5.4 MODO DE AJUSTE

Neste modo pode adaptar as configurações do aparelho.

→ Com a tecla SPEED (+) pode avançar do idioma para o alarme de zonas.

→ Com a tecla PULSE (-) pode retroceder do alarme de zonas para o idioma.



Frequência cardíaca máx.
(calculada com base no sexo, idade e peso. Correcção possível)

PT

5 MODO DE AJUSTE

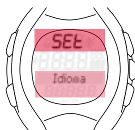
5.1 ABRIR MODO DE AJUSTE



Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de treino (ver capítulo 4.5 “Vista geral de modos e funções”).

Prima longamente a tecla SET. O visor pisca duas vezes e o modo de ajuste está aberto.

5.2 ESTRUTURA DO VISOR



1.ª linha	SET indica que o modo de ajuste está aberto.
3.ª linha/ 4.ª linha	Submenu ou configuração a alterar.

5.3 FUNÇÃO DAS TECLAS NO MODO DE AJUSTE

PULSE ➖

premir: Retroceder

premir longamente: Avançar continuamente



LIGHT ☀

premir: Ligar luz

START/STOP

premir: No modo de calibragem, iniciar e parar a medição

SET

premir: Seleccionar função Guardar valor

premir longamente: Terminar modo de ajuste (no modo de calibragem, interromper calibragem)

SPEED ➕

premir: Avançar

premir longamente: Avançar continuamente

5.4 BREVE MANUAL DE CONFIGURAÇÕES DO APARELHO

As configurações do aparelho, tais como idioma, unidade de medida, factor de correcção, sexo, data de nascimento, peso, FCmáx, contraste, intervalo do registo, diário de registo, sons do teclado e alarme de zonas podem ser ajustadas sempre do mesmo modo: seleccione a configuração do aparelho, altere o valor e memorize a configuração do aparelho.

Pré-requisito: O seu computador de corrida indica o modo de ajuste (capítulo 5.1).

1. Prima a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) repetidamente até aceder à configuração do aparelho pretendida.
2. Prima a tecla SET, o valor da configuração do aparelho fica intermitente.
3. Prima a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) repetidamente até que seja exibido o valor pretendido.
4. Prima a tecla SET, a configuração do aparelho é alterada. Agora pode aceder a outra configuração do aparelho.

5.5 EFECTUAR CONFIGURAÇÕES DO APARELHO

5.5.1 CONFIGURAR IDIOMA

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

5.5.2 AJUSTAR UNIDADE DE MEDIDA

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

5.5.3 CALIBRAGEM

A calibragem é descrito num capítulo separado, ver capítulo 6 “Calibragem e factor de correcção”.

5.5.4 FACTOR DE CORRECÇÃO

O factor de correcção é descrito num capítulo separado, ver capítulo 6 “Calibragem e factor de correcção”.

5.5.5 AJUSTAR DATA

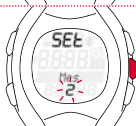
Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.



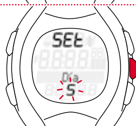
Prima a tecla SPEED (+) repetidamente até se encontrar “Fecha” no visor.



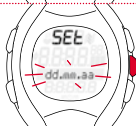
Prima a tecla SET. É exibido “Ano” e, por baixo, pisca o ano pré-ajustado.
Agora, com a tecla PULS (-) ou SPEED (+), ajuste o ano.



Prima a tecla SET. É exibido “Mês”.
Agora, com a tecla PULS (-) ou SPEED (+), ajuste o mês.



Prima a tecla SET. É exibido “Dia”.
Agora, com a tecla PULS (-) ou SPEED (+), ajuste o dia.



Prima a tecla SET. É exibido um formato de data. Com a tecla PULS (-) ou SPEED (+) pode optar por um outro formato de data.



Prima a tecla SET. A configuração da data é assumida.

5.5.6 AJUSTAR HORA

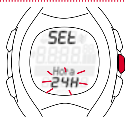
Exemplo: A hora de Inverno é alterada para hora de Verão. Pretende adaptar a hora.

Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.

Prima a tecla SPEED (+) repetidamente até se encontrar “Hora” no visor.



Prima a tecla SET. “24H” é exibido e fica intermitente. Com a tecla PULS (-) ou SPEED (+) pode optar entre uma exibição de 12 ou 24 horas.



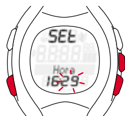
Prima a tecla SET. A hora é exibida.
A introdução de horas fica intermitente.



Prima a tecla SPEED (+). É adiantada uma hora. Com a tecla PULSE (-) a indicação seria atrasada uma hora.



Prima a tecla SET, a indicação dos minutos fica intermitente.



Prima a tecla SET. A nova hora é memorizada.



PT

5.5.7 AJUSTAR SEXO

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.
Esta configuração do aparelho influencia o cálculo da frequência cardíaca máxima e das calorias. Por isso, ajuste o valor correcto.

5.5.8 AJUSTAR DATA DE NASCIMENTO

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.
Esta configuração do aparelho influencia o cálculo da frequência cardíaca máxima e das calorias. Por isso, ajuste o valor correcto.

5.5.9 AJUSTAR PESO

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.
Esta configuração do aparelho influencia o cálculo da frequência cardíaca máxima e das calorias. Por isso, ajuste o valor correcto.

5.5.10 AJUSTAR FC MÁX.

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.
A frequência cardíaca máxima (FC máx.) é calculada pelo computador de corrida com base no sexo, peso e data de nascimento.

Atenção: Recordamos-lhe que, com este valor, as zonas de treino também são alteradas. Altere o valor FCmáx apenas caso este tenha sido determinado por um teste seguro, como por exemplo diagnóstico de potência, teste de FCmáx.

5.5.11 AJUSTAR ZONA DE TREINO

Pode optar entre três zonas de treino. Deste modo, são determinados os limites superior e inferior para alarme de zonas.

Exemplo: Pretende fazer uma corrida para queimar gorduras. Para isso, ajuste a “Quem. grasa”.

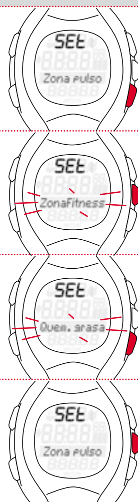
Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.

Prima a tecla SPEED (+) repetidamente até que “Zona pulso” surja no visor.

Prima a tecla SET. A zona de treino ajustada é exibida.

Com a tecla SPEED (+) aceder a “Quem. grasa”.

Prima a tecla SET. A zona de treino está ajustada para todos os outros treinos.



Dica: Premindo longamente a tecla SET, acede novamente ao modo de treino.

PT

5.5.12 TREINAR COM ZONAS DE TREINO

O seu computador de corrida tem três zonas de treino. As zonas de treino predefinidas “Quem. grasa” e “Zona fitness” são calculadas com base na frequência cardíaca máxima. Cada zona de treino tem um valor de pulsação inferior e superior.

→ **Quem. grasa**
Aqui é treinado o metabolismo aeróbio. Em caso de longa duração e intensidade reduzida, são queimadas ou convertidas em energia mais gorduras do que hidratos de carbono. O treino nesta zona promove o emagrecimento.

→ **Zona fitness**
Na zona Fitness o treino é claramente mais intensivo. O treino nesta zona destina-se ao fortalecimento da resistência.

→ **Zona de treino individual**
Esta zona é configurada por si próprio.

Para seleccionar “Zona de treino”, proceda conforme descrito no capítulo 5.5.11 “Ajustar zona de treino”.

5.5.13 AJUSTAR ZONA DE TREINO INDIVIDUAL

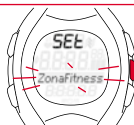
Exemplo: Pretende treinar numa zona de treino individual para uma corrida com alternância de ritmo. O intervalo de pulsações deve encontrar-se entre 120 e 160.

Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.

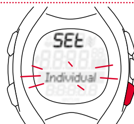


Avance com a tecla SPEED (+) até que “Zona pulso” surja no visor.

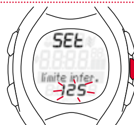
Prima a tecla SET. A zona de treino ajustada é exibida.



Com a tecla SPEED (+) aceder a “Individual”.



Prima a tecla SET. É exibido “Limite inferior”. O valor introduzido fica intermitente.



Prima a tecla PULSE (-) repetidamente até atingir o valor 120.



Prima a tecla SET. É exibido “Limite superior”. O valor introduzido fica intermitente.



Prima a tecla SPEED (+) repetidamente até atingir o valor 160.



Prima a tecla SET. Os limites superior e inferior estão ajustados.



PT

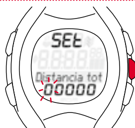
5.5.14 AJUSTAR PERCURSO TOTAL

Exemplo: Adquiriu um computador de corrida e pretende assumir o percurso total de 560 quilómetros do seu diário de treino.

Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de ajuste.



Avance com a tecla SPEED (+) até que “Distancia total” surja no visor.



Prima a tecla SET. No percurso total visualizará zeros. O primeiro dígito fica intermitente.



Prima a tecla SET duas vezes. A posição das centenas fica intermitente.



Prima a tecla SPEED (+) cinco vezes até que seja exibido o valor 5.



Prima a tecla SET. O 5 é assumido e a posição das dezenas fica intermitente.

5.5.14 AJUSTAR PERCURSO TOTAL

Prima a tecla PULSE (-) repetidamente até que seja exibido o valor 6.



Prima a tecla SET. O 6 é assumido e a posição das unidades fica intermitente.

Prima a tecla SET. O ajuste é memorizado.



5.5.15 AJUSTAR TEMPO DE CORRIDA TOTAL

Conforme descrito no capítulo 5.5.14 “Ajustar percurso total”

5.5.16 AJUSTAR CALORIAS TOTAIS

Conforme descrito no capítulo 5.5.14 “Ajustar percurso total”

5.5.17 AJUSTAR CONTRASTE

Conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

Nota: O contraste altera-se directamente.

5.5.18 REGISTO DOS INTERVALOS

Para avaliação do treino no software DATA CENTER 2, o RC 14.11 memoriza a velocidade e a frequência cardíaca em determinados intervalos de tempo, os chamados intervalos de registo. Pode alterar o intervalo de registo para corresponder às suas necessidades. Para gravar muitas unidades longas de treino, seleccione um intervalo de registo longo. Caso deseje que a gravação seja o mais detalhada possível, seleccione um intervalo de registo curto.
Pode ajustar os intervalos de registo da seguinte forma:
5 seg., 10 seg., 20 seg. e 30 seg.

Os tempos máximos de memorização, conforme o intervalo de memorização/de registo, são os seguintes:

- → 5 segundos aprox. 15 horas
- → 10 segundos aprox. 30 horas
- → 20 segundos aprox. 60 horas
- → 30 segundos aprox. 90 horas (Ajuste de fábrica)

O tempo máximo de uma unidade de treino é de 99:59:59 horas.

Dica: No menu de treino do RC 14.11 encontra a função “Cap. rest.”. Esta indica a actual capacidade de registo em horas.

Pode ajustar o intervalo de memorização conforme descrito no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

No capítulo 9 “Transferência de dados” encontra-se descrito como deve proceder para transferir o seu diário de registo.

5.5.19 DIÁRIO DE REGISTO

Aqui pode apagar os dados memorizados no livro de registo. Dados memorizados no livro de registo só podem ser visualizados com o software DATA CENTER 2. Se apagar o livro de registo, todos os restantes dados permanecem inalterados. Só é possível apagar a totalidade do livro de registo, não é possível apagar unidades de treino individuais.

Para apagar o diário de registo, seleccione o item "Diário de registo" no modo de ajuste e, de seguida, prima a tecla SET. Pisca "Interromper". Prima novamente SET para interromper o processo.
Prima SPEED (+) para seleccionar "Apagar". Com a tecla SET confirma a eliminação. O diário de registo está agora permanentemente apagado.

5.5.20 AJUSTAR SONS DO TECLADO

Conforme descrito no capítulo 5.4 "Breve manual de configurações do aparelho".

5.5.21 AJUSTAR E EXIBIR ALARME DE ZONAS

Conforme descrito no capítulo 5.4 "Breve manual de configurações do aparelho".

6.1 DEVO EFECTUAR UMA CALIBRAGEM?

Não é necessária uma calibragem. Caso o desvio em relação à distância definida seja de 5 % ou mesmo inferior, não é necessária uma calibragem. Se o desvio for claramente superior a 5 %, recomendamos a realização de uma calibragem.

No parágrafo seguinte é explicado como deve proceder.

6.2 FUNÇÃO DE CALIBRAGEM

O seu computador de corrida tem uma função de calibragem. Para a calibragem utilize o emissor R3 e o computador de corrida e corra um percurso cujo comprimento conheça. Pode medir previamente um percurso com um computador de bicicleta ou correr numa pista de 400 metros num estádio. Depois de ter corrido o percurso, corrija o valor medido para a distância efectivamente percorrida.

Visto que a velocidade de caminhada ou corrida influenciam o estilo, a calibragem é realizada em velocidade lenta e rápida.

Pode realizar duas calibragens para cada posição do sensor no peito e na anca:

- → Marcha
- → Corrida

Importante: Calibre pelo menos 2 x 800 m (800 m lentos e 800 m rápidos, respectivamente).

6.3 ACEDER À CALIBRAGEM

Pré-requisito: O aparelho encontra-se no modo de treino. Está a utilizar o emissor R3 e o computador de corrida.

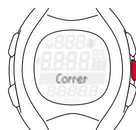
Prima longamente a tecla SET até que o modo de ajuste esteja aberto.



Prima a tecla SPEED (+) repetidamente até ser exibida a função “Calibragem”.



Prima a tecla SET. O RC 14.11 determina a posição do sensor R3 (peito ou anca) e inicia a função de calibragem. O RC 14.11 assiste-o durante a calibragem.



6.4 CALIBRAR

A calibragem é efectuada para duas velocidades:

- → **Corrida lenta ou marcha lenta**
  Corra tão lentamente quanto correria no treino mínimo.
- → **Corrida rápida ou marcha rápida**
  Corra com o ritmo máximo que correria numa corrida de resistência ou numa série longa (mais de 3000 m).

É aconselhável que as duas velocidades se diferenciem cerca de 30%.

Dica: Caso utilize o aparelho apenas para corrida e com medição da frequência cardíaca (posição no peito) e, portanto, nunca o utilize na anca, deve calibrar apenas para a posição do sensor “Peito” e “Corrida”.

6.4.1 PREPARAR CALIBRAGEM

1 Coloque o cinto torácico ou fixe o HipClip.

2 Dirija-se para um percurso medido, que tenha pelo menos 800 metros de comprimento.
Dica: A pista interior de um estádio tem 400 metros.

3 Seleccione no modo de ajuste “Calibragem”.

4 Prima a tecla SET. O computador de corrida detecta se está a utilizar o HipClip ou o cinto torácico. É exibida a função “Corrida”.
Dica: Caso pretenda calibrar o RC 14.11 para “Marcha”, seleccione a função “Marcha” com a tecla SPEED (+).

5 Prima a tecla SET. O seu computador de corrida indica no visor o que deverá fazer.

6.4.2 EFECTUAR PROCESSOS DE CALIBRAGEM

1 Inicie sempre 20 metros antes da linha de partida do percurso medido (aproximação).

2 Logo que ultrapasse a linha de partida, prima a tecla START/STOP. Tem início a medição para o processo de calibragem lento.

3 Depois de ter percorrido o percurso medido, prima novamente a tecla START/STOP.

4 Corrija agora o valor exibido com a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) para o percurso efectivamente percorrido.

5 Prima a tecla SET. O processo de calibragem lento está memorizado.

6 No visor poderá visualizar agora alternadamente a ordem "corrida (marcha) rápida/premir Start". Efectue novamente os passos 1-5 para calibrar a corrida rápida.

Nota: Depois de ter efectuado a primeira calibragem, altera-se o menu de calibragem. Ao aceder novamente a este menu, terá no início a possibilidade de distinguir entre as seguintes opções: ON, OFF e NOVO. Caso seleccione ON, entrará no modo de treino com valores calibrados. Caso seleccione OFF, correrá com um RC 14.11 não calibrado. Caso seleccione NOVO, calibrará o RC 14.11 novamente.

6.5 FACTOR DE CORRECÇÃO

Caso alcance bons valores com ou sem calibragem, que se distingam apenas um mínimo num sentido, tem a possibilidade de corrigir estes valores manualmente com o factor de correcção.

Exemplo:
Sabe que correu exactamente 2000 m, mas o computador de corrida indica um pouco mais, nomeadamente 2037 m. O factor de correcção encontra-se na configuração de fábrica com 1,000 e não acciona qualquer alteração.

Calcule o factor de correcção do seguinte modo:
→ novo factor de correcção = **1,000** x **2000** / **2037**
→ novo factor de correcção = **0,982**

$$\frac{\textbf{antigo factor de correcção (1,000) x distância efectiva (2000)}}{\textbf{distância exibida (2037)}}$$

Introduza este novo factor de correcção, pode consultar a configuração no capítulo 5.4 “Breve manual de configurações do aparelho”.

PT

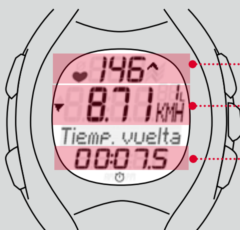
7.1 ABRIR MODO DE TREINO

Deste modo acede ao modo de treino:

→ **A partir do modo de repouso**
Prima longamente qualquer tecla.

→ **A partir do modo de ajuste**
Prima longamente a tecla SET.

7.2 ESTRUTURA DO VISOR



→ Pulsação actual

→ Velocidade, percurso ou tempo de corrida

→ Tecla SPEED (+):
Valores de percurso ou de tempo

→ Tecla PULSE (-):
Valores de pulsação ou consumo de calorias

→ **Seta junto à indicação de pulsação** ⌃
No exemplo a pulsação é inferior à zona de treino seleccionada e deve ser aumentada. Caso a pulsação seja demasiado elevada, a seta está voltada para baixo.

→ **Seta junto à velocidade** ▼
No exemplo a velocidade é inferior à média de treino actual.

→ **Símbolo do cronómetro** ⏱
O treino foi iniciado, o cronómetro está a funcionar.

→ **Cronómetro parado – Sincronização correcta**
O símbolo do cronómetro está oculto.
Caso a função seja apresentada sobre fundo escuro, o emissor R3 e o RC 14.11 estão sincronizados e o cronómetro pára.



→ **Cronómetro parado – Sem sincronização para RC 14.11**
O símbolo do cronómetro está oculto.
Caso a função seja apresentada sobre fundo claro, o emissor R3 e o RC 14.11 já **não** estão sincronizados. Sincronize-os, mantendo a tecla SPEED (+) premida longamente.



7.3 FUNÇÃO DAS TECLAS NO MODO DE TREINO

LAP

premir:
Registar tempo da volta

premir longamente:
Abrir Vista das voltas

START/STOP

premir: Iniciar/parar cronómetro
premir longamente: Repor os valores de treino a zero (fazer reset e memorizar)



SET

premir: Indicação de velocidade, percurso ou tempo de corrida
premir longamente: Abrir modo de ajuste

PULSE −

premir: Indicação de valores de pulsação
premir longamente: Abrir modo de repouso; Terminar modo de treino

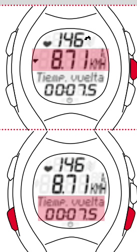
SPEED +

premir: Indicação de valores de tempo e velocidade
premir longamente:Ligar emissor R3 novamente ao RC 14.11 (sincronizar)

PT

7.4 FUNÇÕES DURANTE O TREINO

O computador de corrida calcula vários valores, os quais não podem ser todos simultaneamente apresentados. Por isso, pode exibir outras funções premindo uma tecla.



Com a tecla SET acede à linha central entre velocidade, tempo de corrida e percurso.

Com a tecla PULSE (-) ou SPEED (+) seleccione que função pretende visualizar na área de exibição inferior.

Nota: As calorias, percurso, valores médios e máximos são calculados apenas caso o cronómetro esteja a funcionar.

7.5 LIGAÇÃO REMOTA COM O EMISSOR R3

O RC 14.11 recebe a frequência cardíaca, velocidade e distância do emissor R3.

Esta transmissão é efectuada por via digital e codificada.

A codificação assegura que sejam ignorados outros sinais de outros emissores e recebidos apenas os sinais do seu cinto torácico.

Sincronização
Inicie o modo de treino; caso o RC 14.11 se ajuste novamente ao seu emissor R3, este é sincronizado. Durante a sincronização é exibido “SYNC” no visor. A sincronização está concluída quando já não for exibido “SYNC” no visor.



Mensagem “Demasiados sinais”
Esta mensagem é exibida caso estejam demasiados emissores nas proximidades. Para voltar a sincronizar, proceda do seguinte modo:

1. Afaste-se aprox. 10 m de possíveis fontes de interferências, como por exemplo outros monitores de frequência cardíaca, cabos de alta tensão e antenas.
2. Feche a mensagem com qualquer tecla.
3. Prima a tecla SPEED (+) longamente até que seja exibido “Reset Lig. remota” no visor. O emissor R3 e RC 14.11 voltam agora a ser sincronizados. Se a sincronização for bem sucedida, o modo de treino volta a ser exibido normalmente.



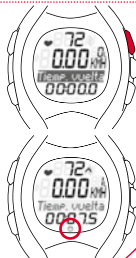


Nota: O RC 14.11 já não deve sofrer interferências após uma sincronização bem sucedida.

7.6 INICIAR TREINO

Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de treino.

Prima a tecla START/STOP. O tempo de corrida começa.
No visor pode ver um símbolo do cronómetro e o título de valor medido é apresentado sobre um fundo claro.



PT

7.7 INTERROMPER TREINO

Pode interromper o treino a qualquer altura e, de seguida, retomá-lo.



Prima a tecla START/STOP. O símbolo do cronómetro desaparece. O cronómetro está parado.



Prima novamente a tecla START/STOP. O símbolo do cronómetro é novamente exibido. O cronómetro continua.

7.8 TERMINAR TREINO

Terminou o seu treino e pretende terminá-lo também no computador de corrida.



Prima imediatamente a tecla START/STOP. Deste modo evita que os valores médios ou o tempo de corrida sejam adulterados.



Premir longamente a tecla PULSE (-). Acederá ao modo de repouso. Visualiza apenas a hora e a data e economiza a pilha. Os valores de treino actuais permanecem memorizados.

Nota: Caso tenha parado o treino, o seu computador de corrida acederá ao modo de repouso após cinco minutos.

7.9 VALORES DE TREINO APÓS O TREINO

Pré-requisito: Encontra-se no modo de treino.

Após o treino pode visualizar calmamente os valores medidos no modo de treino. Com as teclas SET, PULSE (-) e SPEED (+) pode percorrer os valores individuais. A par dos valores de treino actuais, o computador de corrida exibe valores somados, tais como:

- → Tempo de corrida total
- → Percurso total
- → Calorias totais

Nota: Os valores totais só estão disponíveis quanto o cronómetro está parado.

7.10 REPOR VALORES DE TREINO E MEMORIZAR

Antes de iniciar um novo treino, deverá repor os valores de treino a zero. Caso contrário, o computador de corrida adiciona os valores. Os valores totais somados para percurso, tempo e calorias permanecem memorizados. Quando repõe os dados de treino a zero, estes são automaticamente memorizados no diário de registo.

Pré-requisito: Encontra-se no modo de treino.

Prima longamente a tecla START/STOP. O visor pisca duas vezes e todos os valores são repostos. De seguida, visualiza novamente o modo de treino.



PT

8.1 EFECTUAR TREINO COM VOLTAS

Exemplo: Corre regularmente duas voltas a um lago e pretende fazê-lo a diferentes velocidades. Com o treino de voltas do RC 14.11 determina os valores para cada volta.



1 **Pré-requisito:**
Encontra-se no modo de treino.
O cronómetro pára e é reposto a zero.



2 Iniciar primeira volta.
Prima a tecla START/STOP. O cronómetro é iniciado, os valores são registados.



3 Iniciar a próxima volta.
Prima a tecla LAP. É iniciada uma nova volta.
O visor pisca.

Dica: Enquanto "Últ. volta" piscar, vê o resumo da última volta. Com a tecla SET exibe outros valores.



4 Parar o treino após a última volta.
Prima a tecla START/STOP.

Dica: Pode utilizar o treino com voltas também em competição. Após cada quilómetro inicia uma nova volta e pode comparar os valores de cada quilómetro após a corrida.

8.2 RESUMO DA ÚLTIMA VOLTA

Ao iniciar uma nova volta é concluída a actual e “Últ. volta” pisca. Em cinco segundos vê o resumo da última volta.

Resumo da última volta

Pulsação média
Distância da volta (km), velocidade da volta (kmh/min/km), tempo de corrida Navegar com a tecla SET
Tempo da volta



Com a tecla SET exibe outros valores:
→ km - distância da última volta
→ kmh/min/km – velocidade média da última volta
→ Tempo de corrida - tempo de treino total

8.3 VISTA DAS VOLTAS

Pode ver os valores de treino das voltas individuais na Vista das voltas.

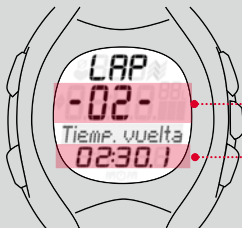
8.3.1 ABRIR MODO VISTA DAS VOLTAS



Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de treino.

Premir LAP longamente. O visor pisca duas vezes e o modo para Vista das voltas está aberto.

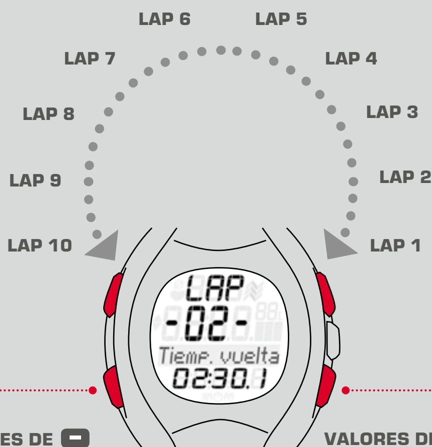
8.3.2 ESTRUTURA DO VISOR



→ Número da volta

→ Valor

8.3.3 FUNÇÃO DAS TECLAS NA VISTA DAS VOLTAS



VALORES DE PULSAÇÃO ➖

- → Frequência cardíaca média
- → Frequência cardíaca máxima
- → Calorias

VALORES DE VELOCIDADE ➕

- → Tempo da volta
- → Percurso da volta
- → Velocidade média
- → Velocidade máxima
- → Tempo desde o início
- → Percurso desde o início

8.3.4 APRESENTAR VALORES DA VOLTA INDIVIDUAL

Pode voltar a visualizar os diferentes valores de medição das voltas individuais.

Pré-requisito: O seu computador de corrida exibe o modo de treino.

1 Premir longamente a tecla LAP até que a vista das voltas (LapView) esteja aberta. Visualiza um valor da última volta.
2 Iniciar a volta.
Premir a tecla LAP ou a tecla START/STOP para navegar pelas voltas.
3 Visualizar diferentes valores de pulsação da volta seleccionada.
Premir a tecla PULSE (-).
4 Visualizar diferentes valores de velocidade da volta seleccionada.
Prima a tecla SPEED (+).
5 Terminar vista das voltas.
Premir LAP longamente, é exibido o modo de treino.

9 TRANSFERÊNCIA DE DADOS

IMPORTANTE: Para conseguir transferir o diário de registo e, assim, os dados de treino da última unidade de treino, deve ter reposto esta unidade de treino e o RC 14.11 deve encontrar-se em modo de repouso.

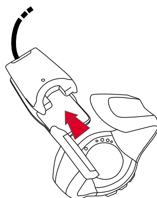
No capítulo 7.10 “Repor valores de treino” encontra-se descrito como deve proceder para repor e memorizar os dados de treino do seu RC 14.11.

9.1 LIGAR O RC 14.11 À DOCKING STATION WATCH

Pré-requisito: O SIGMA DATA CENTER já se encontra instalado e a Docking Station Watch está ligada a uma porta USB livre do seu computador.



A Docking Station Watch possui um LED que o ajuda a ligar correctamente o RC 14.11. Os casos seguintes são indicados com o LED:

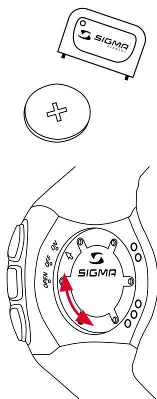


Luz vermelha:	a Docking Station Watch está ligada ao seu computador.
Luz verde:	ligou correctamente o seu RC 14.11 à Docking Station Watch.
Verde intermitente:	os dados estão a ser transferidos do RC 14.11 para o Sigma Data Center.

Dica: Se precisar de auxílio aquando da utilização do SIGMA DATA CENTER, pode aceder à Ajuda Online, clicando no botão com o ponto de interrogação (na margem inferior esquerda do software).

Nota: Assim que a transferência de dados terminar, retire o seu RC 14.11 da Docking Station Watch, para poupar a bateria.

10.1 SUBSTITUIR A PILHA



No computador de corrida é utilizada a pilha CR2032 (n.º do art. 00342) e no sensor R3 a pilha CR2450 (n.º do art. 20316).

Pré-requisito: Ter uma pilha nova e a ferramenta da tampa do compartimento da pilha.

1 Rode a tampa com a ferramenta da tampa do compartimento da pilha no sentido oposto ao dos ponteiros do relógio, até a seta ficar voltada para OPEN. Como alternativa pode também utilizar uma caneta.
2 Retire a tampa.
3 Retire a pilha.
4 Coloque a pilha nova. O sinal "+" fica voltado para cima. **Importante:** Respeitar a polaridade!
5 Coloque novamente a tampa. A seta fica voltada para OPEN.
6 Rode a tampa com a ferramenta da tampa do compartimento da pilha no sentido dos ponteiros do relógio, até a seta ficar voltada para ON (no emissor R3 para Close).
7 Corrija a hora e a data.

Importante: Elimine correctamente a pilha usada (ver capítulo 9.4).

10.2 LAVAR CINTO TORÁCICO TÊXTIL COMFORTEX+

O cinto torácico têxtil COMFORTEX+ pode ser lavado a +40°C/104°F no modo manual da máquina de lavar roupa. Podem ser utilizados detergentes convencionais; não utilizar lixívias nem detergentes com lixívia.

- → Não utilize sabão nem amaciador.
- → Não efectue uma lavagem a seco do COMFORTEX+.
- → Nem o cinto nem o emissor são indicados para a máquina de secar.
- → Estenda o cinto para secar. Não torça nem estique ou pendure se este estiver húmido.
- → O COMFORTEX+ não pode ser engomado!





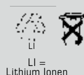




Cinto torácico têxtil COMFORTEX+

10.3 ELIMINAÇÃO

As pilhas não devem ser depositadas no lixo doméstico (Lei relativa a pilhas)! Entregue as pilhas junto de uma empresa de recolha mencionada para a eliminação.



Os aparelhos electrónicos não devem ser depositados no lixo doméstico. Entregue o aparelho junto de uma empresa de recolha mencionada.



11 DADOS TÉCNICOS

RC 14.11

- Tipo de pilha: CR2032
- Vida útil da pilha: em média 1 ano
- Precisão do relógio: Superior a ± 1 segundos/dia a uma temperatura ambiente de 20 °C.
- Intervalo de frequência cardíaca: 40-240
- Estanqueidade: o RC 14.11 é à prova de água até 3 ATM (corresponde a uma pressão de ensaio de 3 bar). O RC 14.11 é adequado para natação. Tenha em consideração o seguinte: não prima os botões debaixo de água, caso contrário a água pode entrar na caixa. A utilização em água do mar deve ser evitada, pois podem ocorrer avarias de funcionamento.

11 DADOS TÉCNICOS

Emissor R3

- Tipo de pilha: CR2450
- Vida útil da pilha: em média 2 anos
- Precisão de distância: A maioria dos corredores obtém um desvio inferior a 5% em estado calibrado. O resultado pode ser ainda mais optimizado através do factor de correcção. Os dados relativos à precisão pressupõem condições invariáveis.
- Estanqueidade: o emissor R3 é à prova de água até 1 ATM (corresponde a uma pressão de ensaio de 1 bar). O emissor R3 e o COMFORTEX + são adequados para a natação. A utilização em água do mar deve ser evitada, pois podem ocorrer avarias de funcionamento.

Cinto torácico têxtil COMFORTEX+

- Material do cinto: Poliamida com elastano

12 GARANTIA

Garantia

Assumimos a responsabilidade perante o respectivo parceiro por danos, de acordo com as normas legais. As pilhas não estão incluídas na garantia. Em caso de garantia, contacte o comerciante, junto do qual adquiriu o seu computador de corrida ou envie o computador de corrida com o comprovativo de compra e todos os acessórios, com franquia suficiente, para:

SIGMA-ELEKTRO GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Alemanha

Tel. + 49 (0) 63 21-9120-118
E-mail: service@sigmasport.com

Caso a sua reclamação seja considerada válida, irá receber um aparelho de substituição. O direito de garantia apenas se aplica ao modelo actual nesse momento. O fabricante reserva-se o direito a alterações técnicas.

RUNNING COMPUTER

RC 14.11

SIGMA-ELEKTRO GmbH

Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-9120-0
Fax. + 49 (0) 63 21-9120-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA

North America
3487 Swenson Avenue
St. Charles, IL 60174, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA

Asia, Australia, South America, Africa
10F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

www.sigmasport.com